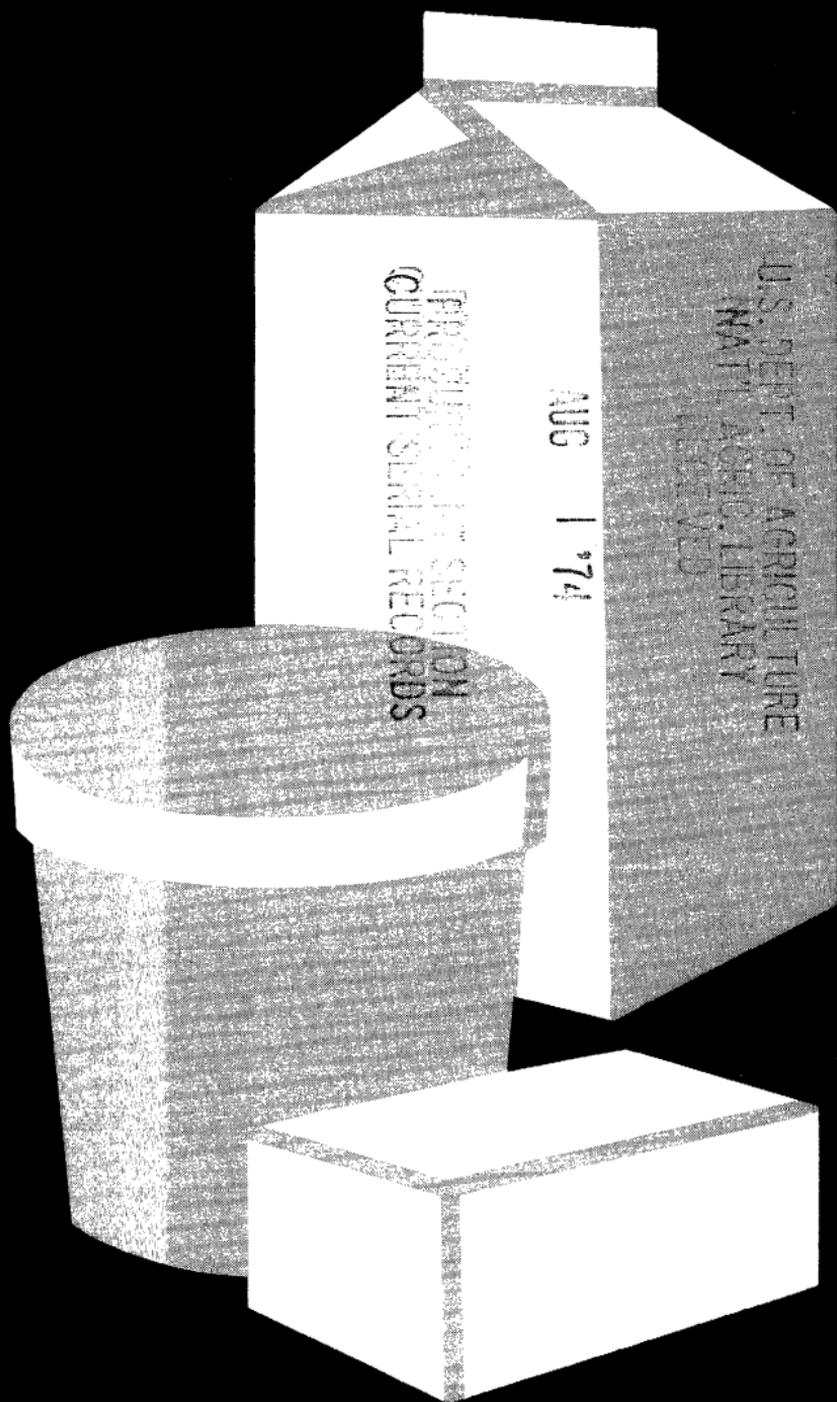


1
Ag 84Hg

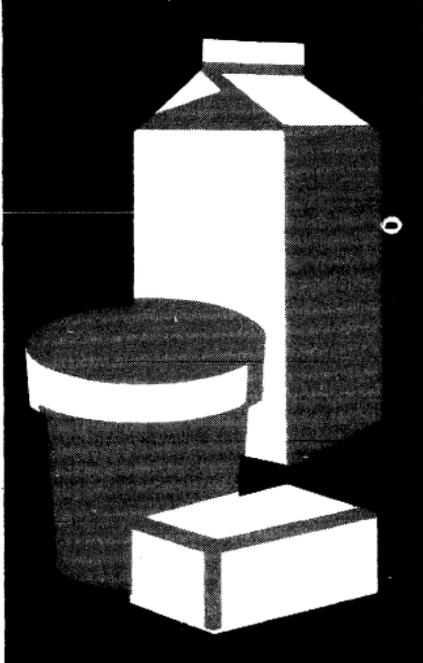
#201

Como Comprar PRODUCTOS LACTEOS



U.S. DEPARTMENT OF AGRICULTURE

Como Comprar PRODUCTOS LACTEOS



La leche es un producto rico en calcio, proteínas y riboflavina; además contiene otras muchas vitaminas y sustancias inorgánicas necesarias para el crecimiento. Provee además grasa y azúcar. El consumo de bastante leche debiera ser un placer al alcance de todos. Este folleto tiene por objeto ayudar al consumidor a comprar con acierto la gran variedad de productos lácteos de que puede valerse para obtener la cantidad diaria de leche.

NOMENCLATURA LACTEA

Los productos lácteos no se limitan a leche y crema, sino que comprenden también la mantequilla, el queso y los postres helados. La nomenclatura que sigue define los productos lácteos más comunes y ofrece al comprador, en caso necesario, avisos y recomendaciones oportunos.

LECHE Y CREMA

LECHE

Leche Fresca, Integral Líquida

La leche integral fresca se suele homogeneizar y se refuerza con vitaminas. También se refuerza a veces con otras sustancias minerales. Para ponerla a la venta tiene que cumplir los requisitos del estado o municipio respectivo en cuanto al mínimo de grasa establecido. El contenido mínimo de grasa suele ser de alrededor del 3,25 por ciento, que es el recomendado por la Ordenanza de la Leche Pasteurizada "Grade A" (Grade A Pasteurized Milk Ordinance) del Servicio de Salud Pública.

Toda la leche y productos lácteos de "Grade A"

están pasteurizados —es decir, han sido sometidos a una temperatura suficientemente alta para destruir las bacterias nocivas que puedan contener. De acuerdo con los patrones recomendados por la Ordenanza de la Leche Pasteurizada, la leche pasteurizada de "Grade A" debe proceder de vacas sanas y manejarse con arreglo a condiciones higiénicas estrictas impuestas por funcionarios estatales y locales calificados al efecto. Los requisitos legales pueden variar de una localidad a otra. La calificación "Grade A" aplicada a la leche se refiere a la salubridad, y no a la calidad del producto.

El objeto de la homogeneización es reducir el tamaño de los glóbulos de grasa de la leche natural. De este modo, la nata no se separa del resto, y permanece distribuida de un modo uniforme en el suero.

En la leche cuya etiqueta indica "Vitamina D," el contenido de esta vitamina de la leche natural se incrementó hasta las 400 unidades de la farmacopea de Estados Unidos ("U.S.P.") por cuarto de galón —o sea la capacidad de la botella o cartón corriente de la leche. Este es el mínimo de vitamina D requerida por los niños, mujeres embarazadas y madres que están amamantando a sus hijos.

Avisos Sobre la Leche Fresca Integral:

- Beba bastante leche. Los niños menores de 9 años necesitan el equivalente de dos a tres vasos diarios, de 8 onzas cada uno; los de edad comprendida entre los 9 y los 12 años, así como las mujeres embarazadas, necesitan tres vasos o más; los niños de 13 a 19 años —los "teenagers"— y las madres que amamantan a sus hijos, necesitan por lo menos cuatro vasos, y los adultos de ambos sexos deben beber por lo menos dos vasos diarios. Al final de este folleto hay una "Tabla de Equivalencias de Leche" mediante la cual es fácil hallar qué cantidad de otros alimentos lácteos hay que consumir para obtener los mismos principios nutritivos que brinda la ración de leche fresca recomendada.

Leche con Sabor de Chocolate y Bebida de Leche con Gusto de Chocolate

La leche de sabor del chocolate se prepara a partir de leche integral pasteurizada, a la que se añaden azúcar y jarabe de chocolate o de cacao. En la mayoría de los Estados se exige que, para utilizar la etiqueta "leche con sabor de chocolate," el producto se prepare a partir de leche integral; y para utilizar la etiqueta "bebida de leche con sabor de chocolate," el producto se prepare a base de leche desnatada o desnatada parcialmente.

Otros sabores o gustos añadidos a la leche o a bebidas lácteas son el de fresa, de café o de savia de arce ("maple").

Avisos Sobre la Leche de Sabor del Chocolate:

- La leche con gusto o sabor del chocolate (o bebida de leche de este mismo sabor) se puede calentar para obtener chocolate caliente con rapidez.
- También se puede usar en ciertas recetas culinarias de galletas o pasteles que requieren tanto leche como chocolate o cacao.

Suero de Mantequilla de Cultivo (“Cultured Buttermilk”)

Este producto se obtiene añadiendo a la leche fresca pasteurizada, bien desnatada o desnatada parcialmente, una bacteria de cultivo que produce ácido láctico. La leche cuajada que resulta —“buttermilk”— es más espesa que la leche descremada corriente y tiene el mismo valor nutritivo que ésta. Es de sabor ácido y muy buena para saciar la sed. La mayoría de este producto comercial se obtiene mediante bacterias o fermento de cultivo. Hay, sin embargo, un tipo natural derivado de la producción de mantequilla.

Avisos Sobre Suero de Mantequilla:

- Manténgase el suero de mantequilla de cultivo siempre frío. Si se deja calentar, pueden separarse el suero y los corpúsculos sólidos en suspensión. En caso de que esta separación ocurra, agítese el conjunto de nuevo.
- El producto natural o “natural buttermilk” no se vende envasada al consumidor, sino que se deshidrata y mezcla con otras sustancias para recetas de pastelería y panadería.

Leche Integral en Polvo

La leche integral en polvo es lo que queda de la leche integral pasteurizada una vez que se evapora el agua que contiene. Su venta al detalle es limitada. En los sitios en que se vende, se destina principalmente a la alimentación de niños y de otras personas en colonias de vacaciones, a donde no llega la leche fresca o ésta escasea. También se vende al por mayor a los fabricantes de chocolate, caramelos, bombones, etc.

Aviso Sobre la Leche Integral en Polvo:

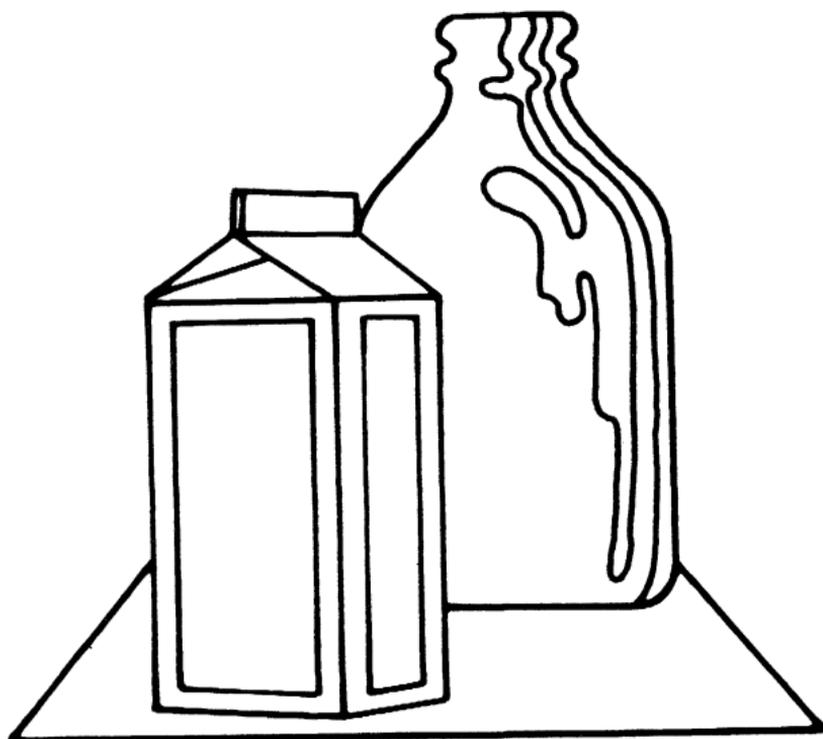
- Por contener grasa, la leche integral en polvo no se conserva tan bien como la leche descremada en polvo. Si no se la consume pronto después de abrir el paquete, su sabor se altera.

Leche Descremada en Polvo

Este producto se obtiene eliminando casi toda la grasa o nata, junto con el agua, de la leche pasteurizada. La leche descremada en polvo "instant" —o de preparación inmediata— consta de partículas de mayor tamaño, cuya disolución en agua es más fácil. La leche descremada en polvo tiene poco más o menos la mitad de las calorías de la leche integral; en cuanto a su valor nutritivo, no se diferencia de la leche fresca descremada. Alguna leche desnatada en polvo se enriquece con vitaminas A y D.

Avisos Sobre la Leche Descremada en Polvo:

- La leche descremada en polvo no necesita refrigeración o se la puede guardar en buen estado durante varios meses en un sitio frío y seco. Sin embargo, una vez reconstituida, debe ser refrigerada y manejada de la misma manera que la leche fresca.
- La leche descremada en polvo se presta lo mismo para beberla, como una bebida, que para otros usos culinarios. Cuando se desee usarla como una bebida, reconstitúyase unas horas antes de servirla para disponer de tiempo para enfriarla. El agua debe estar fría.
- La leche descremada en polvo es muy económica. Una familia de cuatro personas a cuya puerta deja el lechero 21 "quarts" o botellas de leche integral por semana, puede ahorrar más de 3,00 dólares semanales consumiendo leche descremada en polvo en vez de la anterior.



Leche Desnatada

La leche fresca desnatada ("nonfat") suele tener menos del 0,5 por ciento de nata o crema, que es el tanto por ciento recomendado a los Estados por la Ordenanza de la Leche Pasteurizada. Con frecuencia está enriquecida con vitaminas A y D.

Avisos Sobre de Leche Desnatada:

- La leche desnatada contiene todos los principios nutritivos de la leche integral, excepto la grasa.
- Tanto el sabor como el valor alimenticio de la leche desnatada pueden ser mejorados con la adición a cada vaso de una cucharadita de leche descremada en polvo ("instant").

Leche de Crema Mermada ("Lowfat Milk")

Por lo general esta leche contiene entre 0,5 y 2 por ciento de crema, dependiendo de los estatutos estatales al respecto.

Avisos Sobre Leche de Crema Mermada:

- Esta clase de leche también puede llevar en la etiqueta correspondiente del almacén, leche "2%" ó "2-10".
- La leche de crema mermada puede prepararse en casa mezclando una mitad de leche integral y otra mitad de leche descremada o de leche en polvo descremada "instant".

Leche "Evaporada"

La leche de este tipo se elabora calentando leche integral homogeneizada en un recipiente "al vacío" a fin de eliminar la mitad de su contenido de agua, y se envasa a continuación en recipientes sellados y esterilizados. Al mezclarla con una cantidad igual de agua, su valor nutritivo es casi el mismo de la leche integral. También se vende leche evaporada después de descremarla.

Avisos Sobre la Leche Evaporada:

- Refrigérese una vez abierto el envase.
- La leche evaporada se guarda con facilidad y por lo general es más económica que la leche integral fresca.
- Una mezcla de agua y de leche evaporada constituye una fórmula infantil económica.
- Leche evaporada a la que se añada una cantidad igual de agua, puede sustituir la leche fresca en recetas de cocina. (Usada sin diluir, la leche evaporada refuerza el valor nutritivo del plato a que se añada.) También se puede añadir al café o a los preparados de cereales, bien en frío o en caliente.

Leche Condensada y Endulzada

Para obtener esta leche se concentra leche natural y se le añade por lo menos un 40 por ciento de azúcar a fin de conservarla mejor. En esta leche enlatada se ha eliminado alrededor de la mitad del agua del producto natural. Con frecuencia se utiliza para hacer caramelos y postres.

CREMA

La Administración de Alimentos y Drogas de Estados Unidos adoptó patrones de identidad de muchos de los distintos tipos de crema que son objeto de comercio interestatal. Estos patrones establecen el mínimo de grasa láctea que debe contener la crema de cada tipo.

Crema Ligera (Crema para el Café o de Mesa)

La crema ligera debe contener por lo menos el 18 por ciento de nata, de acuerdo con los patrones federales de identidad y con la mayoría de los patrones de los Estados.

Aviso Sobre la Crema Ligera:

- Para que se conserve en buen estado por tiempo más largo, no se devuelva la crema sobrante al envase de mayor tamaño de que se sacó. Guárdese en el refrigerador por separado, o todavía mejor, procúrese llevar a la mesa la cantidad que se va a consumir en cada ocasión.

Mitad-y-Mitad

Este producto es una mezcla homogeneizada de leche y de crema. De acuerdo con los requerimientos del Estado debe contener entre 10 y 12 por ciento de nata.

Avisos Sobre la Mitad-y-Mitad:

- La preparación mitad-y-mitad puede obtenerse en casa mezclando leche homogeneizada integral y crema de mesa en partes iguales.
- Al igual que la crema ligera, la mitad-y-mitad sobrante no debe devolverse al envase original de que se sacó.

Crema Batida Ligera

La crema batida ligera debe contener el 30 por ciento de nata, según los patrones federales de identidad.

Aviso Sobre la Batida Ligera:

- Para batir esta crema procúrese que tanto ésta como el cuenco en que se bate estén bien fríos.

Crema Batida Espesa

La crema batida espesa tiene que contener un mínimo del 36 por ciento de nata.

Avisos Sobre la Crema Batida Espesa:

- Si bien la crema batida espesa se bate con más facilidad que la crema batida ligera, es todavía conveniente que tanto ella como el cuenco en que se bate estén bien fríos.

- No se bata en exceso esta clase de crema, porque puede volverse granulada.

Crema Cortada o Agria

La crema cortada o agria se obtiene añadiendo a la crema ligera bacterias de cultivo de ácido láctico. Es suave y espesa y contiene por lo menos el 18 por ciento de nata.

Avisos Sobre la Crema Cortada:

- La crema cortada se llama a veces en los supermercados “crema de ensalada” o “adobo de crema.”

- Es excelente para servir con verduras o con papas o patatas cocidas.

Cortada Mitad-y-Mitad

La cortada mitad-y-mitad es el resultado de añadir a la mitad-y-mitad bacterias de cultivo.

Aviso Sobre la Cortada Mitad-y-Mitad:

- Esta crema puede sustituir a la crema agria corriente si se prefiere reducir el consumo de grasa o nata.

OTROS PRODUCTOS LACTEOS

MANTEQUILLA

La mantequilla se obtiene batiendo crema pasteurizada en un recipiente especial. Debe contener el 80 por ciento como mínimo de nata, de acuerdo con la ley federal. Se le puede añadir algún colorante y sal. La mantequilla batida es la mantequilla corriente que se ha batido para extenderla mejor sobre tostadas, galletas, etc. El batido acrecienta también el volumen de la mantequilla.

Avisos Sobre la Mantequilla:

- La mantequilla sin sal puede venderse bajo el nombre de “mantequilla dulce” o “mantequilla sin salar.” Hay personas que la prefieren sin sal.

- Nada mejor que el sabor de la mantequilla para untar el pavo o el pollo mientras se asan.

- Cuando en las recetas de cocina se use mantequilla batida en vez de la mantequilla corriente, conviene aumentar la cantidad recomendada en la

receta entre $1/3$ y $1/2$ si se mide por volumen (por ejemplo, una taza, o media taza). Pero si se miden los ingredientes por peso ($1/4$ de libra, $1/2$ libra, etc.), la cantidad de mantequilla no cambia.

- Guárdese la mantequilla en su envoltura o envase original a fin de que no tome el sabor de otros alimentos.

- La mantequilla puede conservarse congelada durante un mes.

- La mantequilla se vende en paquetes de 1 libra, $1/2$ libra y $1/4$ de libra cada uno. Puede ser más barata si se compra en paquetes grandes y se guarda congelada la que sobre.

- Para extenderla con más facilidad en tostadas, galletas, etc., déjese por cierto tiempo a la temperatura ambiente. (Esto no es necesario si la mantequilla está batida.)

- Usese la mantequilla como el primer ingrediente de los "sandwiches." Les da suavidad y sabor, y hace que los demás ingredientes no se mezclen con el pan o se embeban en él.

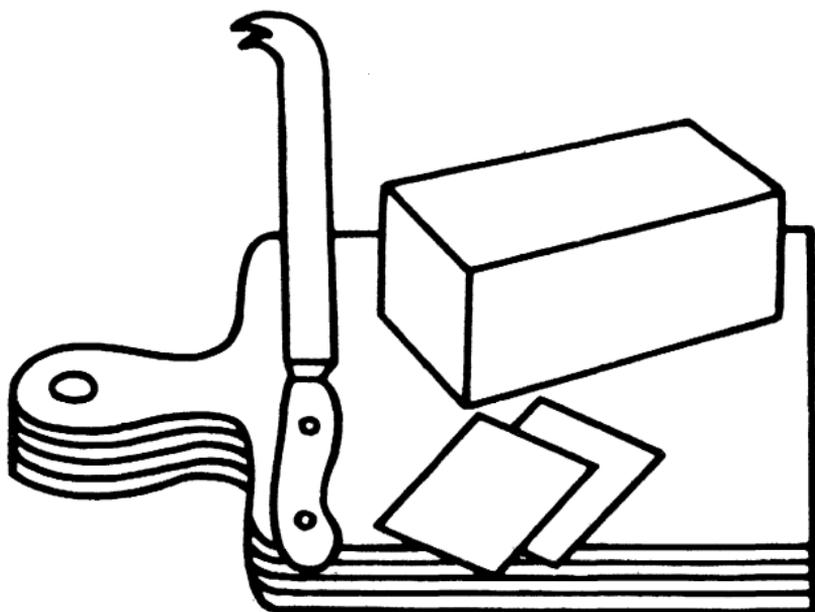
QUESO

El queso natural es aquel que se hace directamente de la leche. Hay cientos de clases de queso natural.

El queso "process" o reelaborado es una mezcla de quesos naturales desmenuzados y calentados para homogeneizarlos. Este queso puede contener pimentón, frutas, verduras o carnes.

Si la etiqueta reza "process cheese food" —alimento de queso reelaborado— ello significa que en la mezcla entran otros ingredientes, tales como leche descremada en polvo.

El "process cheese spread" —pasta extensible o



esparcible de queso— contiene mayor cantidad de agua y menos nata que los productos precedentes. Es también más fácil de aplicar o esparcir sobre el pan y demás alimentos sólidos.

Los productos de queso reelaborado o “process” se venden en rebanadas empaquetadas, en forma de bollos de distintas formas, y también en envases de vidrio o de otro material.

El requesón o “cottage cheese” es queso natural blando y sin curar, y puede comprarse en recipientes en forma de copa o de vaso de base plana. Se puede comprar en la forma común o corriente, y en la forma cremosa, y con los grumos de distintos tamaños. Los patrones federales exigen que el requesón no contenga más del 80 por ciento de humedad o líquido. El requesón cremoso ha de contener como mínimo el 4 por ciento de nata. Este producto debe consumirse en el plazo de unos pocos días después de la compra.

Aviso Sobre el Queso:

Tiene el queso un elevado valor alimenticio y lo hay de una gran variedad de gustos. Para obtener detalles relativos a las distintas y numerosas clases de queso en venta, véase la publicación G-193-S, titulada “Cómo Comprar Queso.” Para obtener un ejemplar gratis, solicítese, de acuerdo con el número indicado, de la Office of Communication, U.S. Department of Agriculture, Washington, D.C. 20250.

YOGURT

Es el yogurt un producto de forma de flan, hecho de leche fermentada con un tipo especial de bacterias de cultivo. Por lo general se hace de leche integral homogeneizada y pasteurizada, si bien se puede hacer también de leche desnatada parcial o totalmente. Tiene el yogurt el mismo valor nutritivo que la leche de que se hace. Con frecuencia se lo endulza y se le añade el sabor de fruta.

Avisos Sobre el Yogurt:

- Puede servirse el yogurt en cualquier comida o como un pisco-labis. El de sabor de fruta es muy bueno para desayuno o como postre.

- El yogurt debe conservarse frío, pero no congelado. Si se deja a la temperatura ambiente, puede licuarse un tanto.

POSTRES HELADOS

Los postres helados comprenden el helado de crema, la leche helada, los sorbetes, y los helados en sus distintas formas (en envases de cartón, en cucuruchos, en “popsicles” —helados de varios sabores y colores adheridos a un palito que sirve para sostenerlos en la mano mientras se los relame, etc.). Caso de que se vendan fuera del Estado donde se elaboran, tienen que ajustarse a los patrones de

identidad de la Administración de Alimentos y Drogas de Estados Unidos. Además, el Departamento de Agricultura de Estados Unidos ha publicado patrones recomendables para la manufactura de postres congelados. Tales patrones pueden ser adoptados voluntariamente por cualquiera de los Estados. Y establecen los requerimientos mínimos de calidad de cada producto, así como de sus ingredientes lácteos. Estos patrones suministran también criterios de higiene de las plantas de elaboración.

Helado de Crema

El helado de crema se hace a partir de nata, leche, azúcar, condimentos de distintos sabores y estabilizantes. Tiene que contener por lo menos el 10 por ciento de nata.

Avisos Sobre el Helado de Crema:

- Guárdese el helado de crema en un envase de cartón cerrado herméticamente y procúrese consumirlo en el plazo de una semana si se guarda en el compartimiento de los alimentos congelados del refrigerador. Si se lo guarda en una cámara frigorífica especial ("deep freezer") puede demorarse el consumo por uno o dos meses (o sea mientras la temperatura se mantenga por debajo del cero Fahrenheit). Es necesario mantenerlo muy duro a fin de evitar que se vuelva carámbano ("icy").

- Se puede servir el helado de crema con más facilidad si se traslada del compartimiento de congelación al de refrigeración de la heladera, un poco antes de llevarlo a la mesa —unos 10 minutos si se trata de una pinta, y 20 minutos si la cantidad es medio galón.

Flan Helado (Helado de Crema Francés)

Hay helados de crema que contienen yema de huevo, y reciben nombres tales como Flan Helado, Helado de Crema Francés o Helado de Crema Nueva York.

Leche Helada

La leche helada contiene, además de leche, estabilizantes, azúcar y condimentos. Si se vende fuera del Estado en que se elabora, tiene que contener entre 2 y 7 por ciento de nata. El postre helado para servir blando ("soft-serve") que se puede comprar en los puestos de venta situados al borde de las carreteras, no se diferencia de la leche helada sino en que es objeto de una elaboración especial para conservarlo blando.

Aviso Sobre Leche Helada:

- Las precauciones relativas a la leche helada son las mismas que se aplican al helado de crema. (Véanse los "Avisos Sobre el Helado de Crema.")

Sorbete

Los sorbetes se hacen a base de leche, fruta o jugo de fruta, estabilizantes y azúcar. Su contenido de azúcar es elevado —alrededor del doble del contenido de azúcar del helado de crema. Debe contener de 1 a 2 por ciento de nata.

Aviso Sobre el Sorbete:

• Lo aconsejado para el helado de crema se aplica al manejo del Sorbete. (Véanse los “Avisos Sobre el Helado de Crema.”)

Helado de Agua (“Water Ice”)

Este preparado sólo se diferencia del sorbete en que no contiene “sólidos” lácteos.

MARCAS DE CALIDAD

En beneficio del comprador de productos lácteos, el Departamento de Agricultura de E. U. ha establecido grados de calidad, o bien una escala de “Calidad Aprobada” (“Quality Approved”) para tales productos. Todo fabricante que desee acreditar sus productos con una etiqueta en que figure el grado de calidad establecido por el Departamento de Agricultura o el escudo que contiene “Quality Approved,” tiene que disponer de una planta que reúna las condiciones estipuladas por el USDA y que opere bajo la continua inspección del Servicio de Compra-Venta Agrícola.

Para su aprobación, la planta ha de ser antes aprobada por un inspector de productos lácteos del mencionado Servicio, tras una inspección preliminar, a la que seguirán otras varias a lo largo del año. El inspector examina tanto la planta como sus contornos, para cerciorarse de su limpieza, de su ordenación, de su solidez y estado de conservación. Tanto el proceso de elaboración como el envase de los productos elaborados deben cumplir estrictas condiciones higiénicas. Las materias primas que llegan a la fábrica son objeto de frecuente inspección, y entre las dependencias fabriles debe haber un laboratorio donde se prueben los productos en cuanto a calidad. Incluso las etiquetas deben ser aprobadas por el USDA antes de autorizar la aplicación del escudo del USDA en los envases destinados al mercado. Las etiquetas no pueden contener declaraciones contradictorias ni engañosas.

Durante la elaboración, un inspector del USDA mantiene un constante cotejo de cuanto atañe a la calidad del producto hasta el momento del examen final, que se hace cuando aquél se halla dentro del envase destinado al consumidor. Llevan el escudo del USDA algunas marcas de los siguientes productos.

REQUESON Y QUESO DE REELABORACION PASTEURIZADA



El requesón y el queso de reelaboración pasteurizada pueden llevar en la correspondiente etiqueta el escudo de "Calidad Aprobada" del USDA, si su calidad es buena y se elaboran bajo la supervisión de inspectores de dicho Departamento.

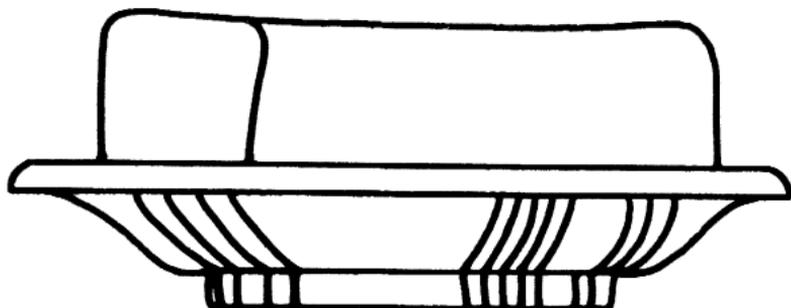
MANTEQUILLA

Una de las maneras de saber si la mantequilla es de calidad superior, consiste en ver si el paquete que la contiene lleva el escudo de calidad, del USDA. El grado del escudo (AA, A, o B) significa que la mantequilla ha sido examinada y graduada por peritos en la materia autorizados oficialmente. Estos graduadores de la mantequilla califican el producto con arreglo a los requerimientos establecidos para cada grado. También ponen a prueba la permanencia de la calidad de la mantequilla.



Mantequilla de Grado AA, U.S.:

- tiene un sabor dulce y delicado, y un aroma sutil y placentero en alto grado;
- se elabora a partir de crema dulce, de alta calidad;
- tiene una textura suave y cremosa, y se extiende fácilmente;
- la sal que contiene está perfectamente disuelta y mezclada en la justa proporción.





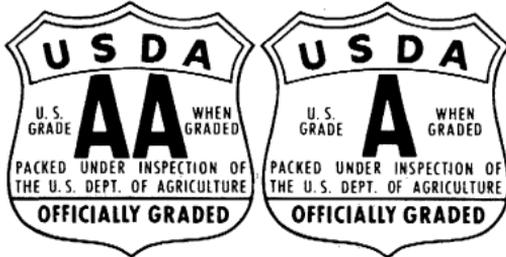
Mantequilla de Grado A, U.S.:

- su sabor es agradable;
- está hecha de nata fresca;
- su textura es bastante suave;
- se acerca en calidad a la de grado sumo.



Mantequilla de Grado B, U.S.:

- puede tener un sabor ligeramente ácido;
- por lo general se hace de crema agria selecta;
- muchos consumidores la aceptan sin reserva.



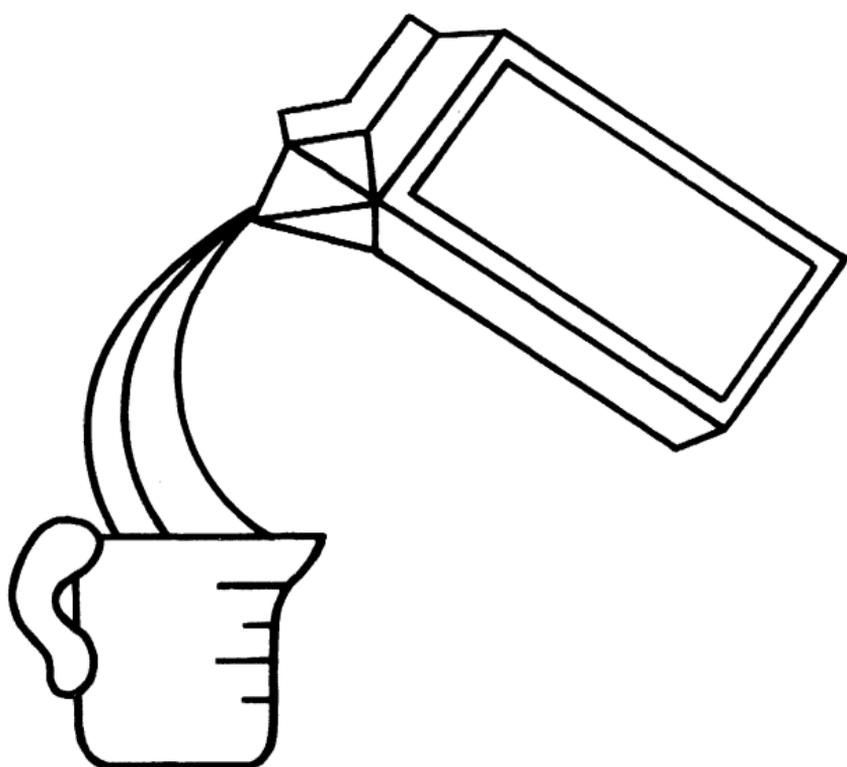
QUESO CHEDDAR

Los grados AA y A del USDA se aplican al queso Cheddar. Al igual que en el caso de la mantequilla, el Grado AA, U.S. corresponde al mejor queso, y el de Grado A es casi igual a él. Para más detalles relativos a los grados del queso Cheddar, véase la mencionada publicación G-193-S, titulada "Cómo Comprar El Queso."



LECHE DESCREMADA EN POLVO DE PREPARACION INMEDIATA

Para ser acreedora al escudo "Grado Extra, U.S." la leche descremada en polvo, de preparación inmediata, debe tener un sabor dulce y agradable, y color natural. Y además tiene que disolverse inmediatamente al mezclarla con agua.

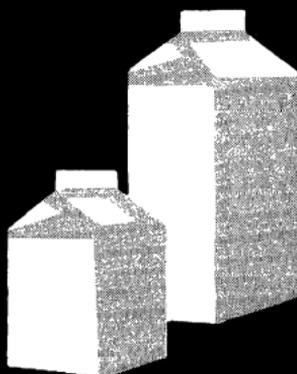


EQUIVALENCIAS DE PRODUCTOS LACTEOS

Basándose en la cantidad de calcio que suministran, se hallan a continuación las respectivas cantidades de otros productos lácteos que pueden sustituir a una taza (8 onzas) de leche integral fresca:

- 1-1/3 onzas de queso Cheddar natural
- 1-1/2 onzas de queso reelaborado Cheddar
- 1-1/3 tazas de requesón cremoso
- 1 taza de cacao hecho con leche
- 1 taza de flan o natillas
- 1-1/3 tazas de helado de crema
- 1 taza de leche helada, servida blanda ("soft-serve")
- 3/4 de taza de macarrones caseros y queso
- 1 batido de leche ("milkshake") hecho con 2/3 de taza de leche y 1/2 taza de helado de crema
- 1 taza de guisado de ostra
- 1/5 de una "pizza" redonda, de 15 pulgadas de diámetro, hecha con un remate de queso
- 1 taza de budín hecho con leche y fécula de maíz
- 1-1/3 tazas de sopa de crema enlatada, preparada con igual volumen de leche
- 1 taza de yogurt

SUGESTIONES PROVECHOSAS



He aquí algunas sugerencias generales sobre la compra y consumo acertados de los productos lácteos.

- Consérvense fríos, limpios y cubiertos.

- La mayoría de los alimentos derivados de la leche son perecederos en alto grado. Son excepciones a esta regla la leche desnatada en polvo, la leche condensada y endulzada, y la leche evaporada, que se pueden conservar durante unos pocos meses sin refrigerar (si no se abren los envases en que se venden).

- Búsquese en el envase de productos lácteos el escudo en que va inscrito el grado del USDA o bien la frase "Quality Approved." Dicho escudo es signo de calidad.

☆ GPO : 1973 O - 503-677

For sale by the Superintendent of Documents,
U.S. Government Printing Office, Washington,
D.C. 20402—Price: 25 cents
Stock Number 0100-02875